

Νικόλαος Θεοδοσίου και Αναστάσης Καπατσούλιας, 2^ο ΓΕΛ Μεταμόρφωσης

Γλυκή γεύση

Όνομα συνταγής :

Μπάρα πρωτεΐνης με Αλεσμένη βρώμη, Αμύγδαλα, Μέλι, Κάσιους, Γκότζι μπέρι και κρανμπερι

Συστατικά :

Αλεσμένη βρώμη (100 gr)

Αμύγδαλα (28 gr)

Μέλι (14 gr)

Κάσιους (28 gr)

Ταχίνι (20 gr)

Μπανάνα (100 gr)

Γκότζι μπέρι (10 gr)

Κράνμπερι (10 gr)

Ηλιόσπορος (10 gr)

Διάρκεια Προετοιμασίας :

15 Λεπτά

Συνταγή :

Αλέθουμε την βρώμη σε ένα μπολ ώσπου να γίνει σκόνη. Έπειτα λιώνουμε μια ώριμη μπανάνα σε ένα Δοχείο. Μετά ψιλοκόβουμε όλους τους ξηρούς καρπούς μαζί σε πολύ μικρά κομμάτια ώστε η γεύση και τα θρεπτικά συστατικά να εμπεριέχονται σε κάθε μπουκιά της μπάρας. Στην συνέχεια αναμιγνύουμε το μέλι με το ταχίνι. Τοποθετούμε όλα μας τα υλικά μαζί σε ένα βαθύ μπολ ώστε να μπορούμε να τα ανακατέψουμε και να τα ζυμώσουμε με τα χεριά μας πάντα φορώντας γάντια. Τέλος πλάθουμε με τα χέρια μας δυο μπάρες μικρου μεγέθους με διαστάσεις 3 εκ επι 10 εκ και τα τοποθετούμε σε προθερμασμένο φούρνο για 10 λεπτα στους 200 βαθμούς Κελσίου. Τελειώνουμε με το σερβίρισμα όπου ο καταναλωτής μπορεί να συνδιάσει την μπάρα με φρούτα του δάσους και έξτρα μέλι και μπανάνα

Τεκμηρίωση χρήσης υλικών συνταγής :

Βρώμη : Οι υδατάνθρακες συμβάλλουν στην αποκατάσταση της φυσιολογικής λειτουργίας των μυών (σύσπαση) έπειτα από ιδιαίτερα εντατική ή/και παρατεταμένη σωματική άσκηση, η οποία επιφέρει μυϊκή κόπωση και εξάντληση των αποθεμάτων γλυκογόνου στους σκελετικούς μύες. Αυτό το ευεργετικό αποτέλεσμα επιτυγχάνεται με την κατανάλωση υδατανθράκων, από κάθε πηγή, με συνολική πρόσληψη 4 γρ. ανά κιλό σωματικού βάρους, σε δόσεις, εντός των πρώτων 4 ωρών και το αργότερο μέχρι 6 ώρες έπειτα από ιδιαίτερα εντατική και/ή παρατεταμένη σωματική άσκηση, η οποία επιφέρει μυϊκή κόπωση και εξάντληση των αποθεμάτων γλυκογόνου στους σκελετικούς μυς.

Αμύγδαλα : Τα αμύγδαλα, αν και πρόκειται για υψηλής θερμιδικής αξίας τροφή (μία χούφτα, δηλ. 30 γρ. αμύγδαλα αποδίδουν 165 θερμίδες) αποτελούν σημαντική πηγή βιταμίνης E, μαγνησίου, ασβεστίου, φυτικών ινών, πρωτεΐνης, καλίου, φωσφόρου, σιδήρου και

μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Παράλληλα Προκαλούν κορεσμό, Ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού κατα των ιών και βελτιώνουν τα επίπεδα της ινσουλίνης

Μέλι : Το μέλι είναι ένα από τα παλαιότερα γλυκαντικά της γης. Ευτυχώς για εμάς, έχει επίσης πολλά οφέλη και χρήσεις για την υγεία. Το μέλι είναι τόσο καλό, που το έχουμε συμπεριλάβει στη λίστα των powerfoods που πρέπει να βρίσκονται στην κουζίνα μας! Βοηθά στην πρόληψη του καρκίνου και των καρδιακών παθήσεων: Το μέλι περιέχει φλαβονοειδή, αντιοξειδωτικά που βοηθούν στη μείωση του κινδύνου ορισμένων καρκίνων και καρδιακών παθήσεων. Αυξάνει την αθλητική απόδοση: Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί αθλητές έτρωγαν μέλι και ξηρά σύκα για να βελτιώσουν την απόδοσή τους. Αυτό έχει πλέον επαληθευτεί με σύγχρονες μελέτες, δείχνοντας ότι είναι ανώτερο στη διατήρηση των επιπέδων γλυκογόνου και τη βελτίωση του χρόνου ανάκτησης από άλλα γλυκαντικά.

Κάσιους : Τα κάσιους ανήκουν στους πιο γευστικούς αλλά και ωφέλιμους ξηρούς καρπούς, καθώς περιέχουν πληθώρα θρεπτικών στοιχείων που συμβάλλουν στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού. Θεωρούνται φυσικά αντικαταθλιπτικά και είναι γεμάτα αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και ανόργανα συστατικά. Τα κάσιους περιέχουν φυτικές ίνες, που βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου, προκαλούν υψηλότερο αίσθημα κορεσμού και συμβάλλουν στη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ.

Ταχίνι : Όσον αφορά τα μακροθρεπτικά συστατικά –σε αυτά ανήκουν οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λιπαρά– το ταχίνι είναι φτωχό σε υδατάνθρακες αλλά είναι πλούσιο σε λιπαρά οξέα. Στην πλειονότητά τους τα λιπαρά αυτά είναι μονοακόρεστα και πολυακόρεστα, τα οποία είναι ιδιαιτέρως ωφέλιμα για τον οργανισμό. Η πρόσληψη των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων από τη διατροφή θεωρείται αναγκαία για τον ανθρώπινο οργανισμό, καθώς αυτός δεν μπορεί να τα συνθέσει από μόνος του. Αξίζει να αναφερθεί ότι η συγκέντρωση των κορεσμένων λιπαρών (κακών λιπαρών τα οποία είναι επιβαρυντικά για το καρδιαγγειακό σύστημα) στο ταχίνι είναι μικρή και ακόμη ότι το ταχίνι δεν περιέχει χοληστερόλη.

Μπανάνα : Η μπανάνα είναι από τις σημαντικότερες τροφές στον κόσμο. Ανήκει στην οικογένεια της Μπανάνας (Musaceae) στην οποία περιλαμβάνεται και η μπανάνα Αντιλλών (Plantain). Προέρχονται από τη Νοτιοανατολική Ασία και καλλιεργούνται σε πολλές από τις θερμότερες περιοχές του κόσμου. Οι μπανάνες είναι μια πολύ καλή πηγή ινών, καλίου, βιταμίνης Β6, βιταμίνης C, ενώ περιέχει διάφορα αντιοξειδωτικά και φυτοθρεπτικά συστατικά. Οι μπανάνες αποτελούν μια πλούσια πηγή υδατανθράκων, κυρίως αμύλου στις άγουρες (πράσινες) μπανάνες και σακχάρων στις ώριμες μπανάνες. Η σύνθεση σε υδατάνθρακες των μπανανών αλλάζει πάρα πολύ κατά τη διαδικασία ωρίμανσής τους. Το βασικό συστατικό των άγουρων μπανανών είναι το άμυλο.

Γκοτζι μπερι και κρανμπερι : Το γκοτζι μπερι (Goji berry) είναι γνωστό και ως “μούρο της ευτυχίας“. Γνωστό εδώ και χιλιάδες χρόνια στη Ασία για την επίδρασή του στην υγεία και μακροζωία, σήμερα χρησιμοποιείται ευρέως ως καρπός ή σε συνδυασμό με δημητριακά. Τα goji berries ανήκουν στην οικογένεια των σολανωδών. Θερμιδικά αποδίδουν περίπου 90 kcal ανά 1/4 του φλιτζανιού ενώ περιέχουν όλα τα μακροθρεπτικά συστατικά, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λιπαρά οξέα καθώς και φυτικές ίνες. Πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και

ιχνοστοιχεία, προσφέρουν ανθοκυανιδίνες, φλαβονοειδή, φυτοστερόλες, καροτενοειδή όπως το β-καροτένιο, αντιοξειδωτικές βιταμίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β καθώς και 18 αμινοξέα. Τα cranberries έχουν αντίστοιχη θερμιδική αξία με τα γκότζι μπέρι, δηλαδή, αποδίδουν 90 kcal ανά 1/4 του φλιτζανιού. Αποτελούν μια πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών καθώς περιέχουν σε σημαντική συγκέντρωση φλαβονοειδή, προανθοκυανιδίνες και ανθοκυανιδίνες καθώς και διάφορα οξέα όπως το ελλαγικό και το κιτρικό οξύ. Επιπλέον, αποτελεί σημαντική πηγή μετάλλων και βιταμινών, όπως μαγνήσιο, σίδηρο, ασβέστιο, φυλλικό οξύ, βιταμίνες Α, C και Ε καθώς και βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

Αντίστοιχα το κράνμπερι (cranberry) αποτελεί τον κόκκινο θησαυρό των μούρων. Προέρχεται από την Αμερική, όπου καλλιεργείται σε αφθονία, ωστόσο τις τελευταίες δεκαετίες η εμπορική του χρήση έχει αυξηθεί σημαντικά. Χρησιμοποιείται είτε ως αποξηραμένο φρούτο ή το εκχύλισμα του καρπού.

Ηλιοσπορος : Πρόκειται για τον καρπό του ηλίανθου (*Helianthus annuus*), η καλλιέργειά του οποίου ήταν γνωστή στη Βόρεια Αμερική από το 3000πΧ, Η ονομασία “ηλίανθος” οφείλεται στο γεγονός ότι η κεφαλή ακολουθεί τον ήλιο καθ’ όλη τη διάρκεια της ημέρας, ενώ το πρωί στρέφεται πάλι προς την ανατολή. Η κίνηση αυτή οφείλεται σε κάμψη του βλαστού και σταματά μετά την άνθηση και την γονιμοποίηση των ανθέων . Τότε, τα κεφάλια παραμένουν στραμμένα προς την ανατολή. Τα βασικά συστατικά του ηλιόσπορου είναι νερό, λιπαρά, πρωτεΐνη και υδατάνθρακες. Περιέχει επίσης φυτοστερόλες καθώς και πληθώρα μετάλλων, όπως σελήνιο και μαγνήσιο και βιταμινών, όπως η βιταμίνη Ε και το φυλλικό οξύ.



Βασικός σκοπός της φωτογραφίας είναι ο θεατής να επικεντρώσει το ενδιαφέρον του πάνω στο προϊόν. Γι αυτό το λόγο επιλέχτηκε το άσπρο φόντο , και τη φωτογραφία διακρίνει η απλότητα και η γαλήνη.

Στον παρακάτω σύνδεσμο <https://photos.app.goo.gl/rAbLL1dBErguCx696>

μπορείτε να δείτε ένα βίντεο προώθησης

Βασικό σκοπός του προωθητικού βίντεο είναι ο θεατής να επικεντρώσει το ενδιαφέρον του στην παρασκευή του προϊόντος μας, γι αυτό και εστιάζουμε στα υλικά και στην εκτέλεση της συνταγής. Η λεγόμενη δράση στο κινηματογράφο – δηλαδή σ' αυτό το βίντεο: η παρασκευή της μπάρας – βρίσκεται πάντα στο κέντρο του πλάνου. Στην απλότητα συμβάλλει και το slow – motion που μαζί με άλλες τεχνικές, όπως camera glide και συγκεκριμένες οπτικές γωνίες, με ένα ενδιαφέροντα και ελκυστικό τρόπο παρουσιάζουμε το προϊόν στον καταναλωτή.

Επίσης μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας <https://mellony2ogel.wixsite.com/website>

Και τη σελίδα μας στο instagram: <https://instagram.com/mellony2ogel?igshid=1ovzt9s0engqu>